

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 24  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Guru



*What did you prepare for lunch? – Was haben wir diesmal für den Lachyoga-Mittagstisch vorbereitet?*

Dr. Madan Kataria ist der Gründer von Lachyoga. Am 13. März 1995 hat er den ersten Lachclub in einem Park in Mumbai veranstaltet. Aus Nashik, Indien lacht er nun übers Internet mit der ganzen Welt und bringt Menschen in allen Ländern Lachyoga näher. Der Weltlachtag ist für ihn und für die gesamte Lachyoga-Bewegung ein besonderer Tag, an dem auf der ganzen Welt Lachyoga-Veranstaltungen für Gesundheit, Glück und Weltfrieden stattfinden. In diesem Jahr ist der Weltlachtag besonders wichtig. Isolation, lange Zeit zu Hause bleiben müssen, ökonomische Schwierigkeiten, Einsamkeit und gesundheitliche Probleme sind während der Covid-Pandemie wichtige Themen geworden und werden weiterhin wichtig sein.



Logo des Weltlachtags

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 24  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Guru

Madan Kataria sieht im Lachyoga eines der wichtigsten Instrumente, um mentale Gesundheit auf der ganzen Welt zu unterstützen. Es ist sehr kraftvoll und dabei „praktisch und kosteneffizient“.

### Die Zukunft des Lachyoga

Nach der Krise sieht Madan Kataria die Nachfrage nach Lachyoga noch um ein Vielfaches ansteigen. Zunehmend wird es im Gesundheitsbereich und im klinischen Bereich gefragt sein, um Heilungsprozesse zu unterstützen, auch mit den neueren Studien und Erkenntnissen, die man über Lachyoga inzwischen hat. Damit weitet sich der Fokus von Lachyoga als sozialer Bewegung hin zu vielen weiteren Bereichen. Neben dem Gesundheitsbereich sieht Madan Kataria auch für Senior:innen einen starken Anstieg der Nachfrage nach Lachyoga. Auch in der Yoga-Community gibt es zunehmend mehr Offenheit und Interesse für Lachyoga. Unternehmen und Firmen sind ein weiterer Bereich, in dem Madan Kataria großen Bedarf an Lachyoga sieht. Ein Ort, an dem der Bedarf sicher da ist, die Nachfrage bislang jedoch eher zögerlich verläuft, sind hingegen Schulen.

### Die Zukunft der Lachyogis

Ein weiteres Anliegen von Madan Kataria ist die Weiterentwicklung der Lachyogis. Als diejenigen, die Lachyoga verbreiten und mit der zunehmenden Nachfrage umgehen werden, braucht es auch persönliche Weiterentwicklung. Und eine Spiritualität, die uns Kraft gibt und unterstützt, das Lachen weiterzugeben. Diese Themen wird er auch im Juli beim Studium Generale LYU aufgreifen:

### Seminar „Herausforderungen und Chancen von Lachyoga“

am 02.07.2021, von 9 Uhr – 12:30 Uhr

Es wird live nach Bad Meinberg übertragen. Außerdem kann online von zu Hause teilgenommen werden. Das Seminar von Dr. Madan Kataria kann besucht werden, ohne das Studium Generale LYU, dann nimmst du von zu Hause online teil.

Das Seminar wird dreigeteilt sein, und natürlich voller Übungen. Die drei Themen, die Dr. Madan Kataria behandelt sind:

1. Thema: Welche Herausforderungen und welche Chancen gibt es für Lachyoga in Zeiten von Covid / nach Covid?
2. Thema: Persönliche Weiterentwicklung, was müssen wir lernen, um dem steigenden Bedarf nach Lachyoga gerecht zu werden.
3. Thema: Spiritualität – Dr. Madan Kataria teilt seine Erfahrungen aus den letzten 26 Jahren und was ihm bei der Verbreitung des Lachyoga in so viele Länder und hin zu so vielen Menschen geholfen hat.

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 24  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Guru

### Termine mit Dr. Madan Kataria zum Weltlachtag, 02.05.2021

	Zeit in Deutschland	Indische Zeit
International Laughter Club	4 Uhr morgens (nachts)	7:30 AM
Spezialsitzung zum Weltlachtag	14:30 Uhr	6 PM

Für das Weltlachen um 14:30 Uhr gibt es einen Dresscode: weiß ankleiden!

### Zusammenstellung weiterer Termine aus dem deutschsprachigen Raum am Weltlachtag,

02.05.2021

Uhrzeit	Event
8:00 Uhr – 8:45 Uhr	Laughter Yoga Dance – Finale* mit Elke Gulden und Heike Müller
9:00 Uhr – 9:20 Uhr	Online-Morgenlachen mit der Stuttgarter Lachschule
11:00 Uhr – 11:45 Uhr	Lachen und Tanzen mit Maren Seemann
11:00 Uhr – 11:45 Uhr	Weltlachtag Hannover (Silke, Andrea, Marion, Lena und Tina)
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	Glückslachen mit Angela Mecking
13:30 Uhr	Weltlachtag in Wien (Nina Fuchs, Thomas „Rahi“, Moni Müksch)
13:30 Uhr	Bremen lacht mit! (Lachschule Bremen, Sabine Heimes-Freeseemann)
13:30 Uhr – 14:15 Uhr	Lachtreff Münster (Veronika Spogis)
13:40 Uhr – 14:20 Uhr	Weltlachtag Bielefeld (mit Susanne Heidel und Silvia Rößler)
13:40 Uhr – 14:20 Uhr	Europalachen mit Hauptstadt lacht und Aachener Weiher Team
13:50 Uhr – 14:10 Uhr	Lachen mit Astrid Wunder
13:50 Uhr – 14:30 Uhr	Lachyoga-Ettlingen mit Heike Spaeth
13:50 Uhr – 14:30 Uhr	Lachyoga in Hamburg mit Alex Bannes und Evelyn
14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Wendlinger Lachscheune LachWellness (Anita Klein)
18:45 Uhr	SWR sendet im „Treffpunkt“ aus Freudenstadt zum Lachyoga-Weg
19:00 – 19:45 Uhr	Lachend um die Welt... mit Betty & Friends (Betty Bach)

\*zur Laughter Yoga Dance Challenge haben wir am 31.03.2021 ein Lachyoga-Mittagstisch-Interview mit Heike und Elke geführt, das findet ihr hier: <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/21-happy-dance.html>



[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 24  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Guru

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Dr. Madan Kataria

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/24-happy-guru.html>

Anmeldung für das Online-Seminar von Dr. Madan Kataria

→ <https://www.lyud.de/de/anmeldung.html>

Weitere Infos zu Dr. Madan Kataria

→ <https://www.lyud.de/de/programm/speaker/details/dr-madan-kataria.html>

Veranstaltungen zum Weltlachtag finden

→ <https://lachclub.info/weltlachtag-2021>

Video zum Weltlachtag 2021 von Lachyogis aus ganz Deutschland

→ <https://lachclub.info/lachclub-frankfurt/>

Weltlachtsbotschaft von Dr. Madan Kataria

→ <https://www.lyud.de/files/downloads/Archiv%20Lachyoga-Mittagstisch/Weltlachtsbotschaft-2021.pdf>